

Arteterapia: l'arte che si prende cura

di Flavia Rossignoli

L'arteterapia rappresenta il potenziale dell'arte per sviluppare armonicamente l'essere umano, senza distinzioni.

Funziona come uno strumento inclusivo, consentendo a ciascuno di portare nel processo artistico le proprie esperienze personali.

L'arteterapia non si applica alla persona, piuttosto è la persona che la applica a sé, migliorando e modificando sé stesso attraverso il processo artistico.

In questo percorso, l'individuo impara a osservare, ascoltare, muoversi, sentire e pensare con maggiore consapevolezza per esprimersi artisticamente.

Abilità come la coordinazione sensoriale e manuale vengono messe in esercizio, esplorando forze come luce, ombra, colore, forme, suoni, e toni.

L'arte terapia non mira a creare opere d'arte per l'estetica, ma consente un'espressione profonda, vera e spontanea di sé.

È un ascolto visibile che permette di riconoscere all'interno dell'agire artistico l'unicità di ogni individuo e di esplorare sia le fragilità che le risorse come melodia del futuro.

La scelta dei materiali e delle tecniche è fondamentale;

la pittura ad acquerello, ad esempio, è intimamente legata alle emozioni e sentimenti, mentre il disegno dal vero sviluppa l'attenzione e l'apprezzamento per l'ambiente esterno.

Il raggiungimento dell'equilibrio e l'armonia tra colore, forma e movimento acquistano particolare importanza, portando tanti pazienti a sentirsi vittoriosi sulle loro limitazioni.

Da ricordare, però, che l'arteterapia è uno strumento ed una tecnica conseguente ad un elemento primario che è l'incontro umano, la relazione.

Quando si svolge in un gruppo, il suo significato si amplifica e acquisisce un valore aggiunto.

L'arteterapia si propone, infine, di promuovere la crescita personale, favorire l'integrazione sociale e lo sviluppo di nuovi interessi.

Una nuova qualità di vita può emergere da questo processo, arricchendo l'esperienza esistenziale di un nuovo senso di sé e della propria biografia.

Da ciò può conseguire una nuova dignità, una nuova luce che rischiarerà ed illumina la vita, nutrendola del coraggio del cuore e della determinazione della volontà.